



**12 дневное меню  
для обучающихся МОАУ СОШ №1  
возраст с 7 до 11 лет (1-4 класс)**

**Сезон: осенне-зимний.  
Неделя: первая.**

**День 1. Понедельник. Горячий завтрак.**

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККАл	Витамины/мг/					Минеральные вещества/мг/				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
71M	Помидор порционно	60	0,66	1,12	2,28	14,4	0,03	15,00		0,42	8,40	15,6	12,00	0,54		
245/330M	Бефстроганов из свинины	90	14,49	13,55	4,15	196,61	0,09	0,8	12,00	0,44	25,12	155,96	22,46	2,17		
302 Mccж	Рис отварной	160	4,09	3,29	42,97	217,83	0,05	0	14,94	0,27	6,13	88,24	29,04	0,59		
377M/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	0,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48		
			22,33	19,09	79,13	571,3	0,23	19,1	26,94	1,14	115,00	324,29	73,42	4,66		

**Сезон: осенне-зимний.**

**Неделя: первая.**

**День 2. Вторник. Горячий завтрак.**

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККАл	Витамины/мг/					Минеральные вещества/мг/				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
71M	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,03	2,94	0,00	0,06	10,20	18,00	8,40	0,30		
210M/ссж	Омлет натуральный	200	16,67	18,90	24,48	335,1	0,24	27,03	288,30	0,82	118,31	308,62	48,37	3,80		
413	Колбаса отварная	30	6,35	10,35	0,12	59,15	0,085	0,00	0,00	0,24	19,35	71,55	9,55	0,82		
5/н/ссж	Чай с шиповником	187	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18		
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,5	0,06	0,08	0,00	0,00	68,00	54,93	4,80	0,48		
			26,65	30,5	59,69	564,04	0,41	80,05	329,15	1,31	18,86	453,95	71,97	5,58		



Сезон: осенне-зимний.  
Неделя: первая.

День 3. Среда. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/						Минеральные вещества/мг/					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
71 М	Помидоры порционные	60	0,66	1,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54				
436	Жаркое по домашнему с кур. Филе	80/150	7,33	12,30	14,91	284,60	0,08	5,38	0,18	0,64	13,12	223,00	17,40	1,64				
б/н/с/ж	Чай с сахаром	187	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18				
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48				
			11,20	14,61	51,14	461,6	0,17	71,18	41,03	1,25	92,52	294,38	35,05	2,84				

Сезон: осенне-зимний.  
Неделя: первая.

День 4. Четверг. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/						Минеральные вещества/мг/					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
71 М	Огурец свежий порц.	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,03	2,94		0,06	10,20	18,00	8,40	0,30				
291М/с/ж	Куриное филе запеченное	90	26,18	9,45	0	165,94	0,11	2,38	47,60	1,9	20,34	191,22	22,83	1,58				
1741 М/с/ж	Каша гречневая	150	9,06	7	40,89	111,2	0,006	0,04	0,2	0	25,2	0	19,4	0,6				
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29,0	104,1	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00				
	Хлеб йодированный	40	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0	0	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33				
	Сезон: осенне-зимний.		38,69	16,81	85,52	458,54	0,19	5,9	56,92	2,36	175,76	342,52	90,13	3,81				
	Неделя: первая.																	

Сезон: осенне-зимний.  
Неделя: первая.

День 5. Пятница. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/						Минеральные вещества/мг/					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
71 М	Помидоры св. порционные	60	0,66	1,12	2,28	14,4	0,03	15,00		0,42	8,40	15,6	12,00	0,54				
290/330М	Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,2	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27				
309М	Макаронные отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,8	0,09	0,00	20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85				
377М/с/ж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104,5	0,37	34,73	39,90	2,99	165,96	286,00	68,98	3,51				
			24,02	21,15	70,56	562,8	0,59	53,77	122,40	4,98	216,45	486,64	110,14	7,05				



Сезон: осенне-зимний.  
Неделя: первая.

День 3. Суббота. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
175М/сж	Каша молочная Дружба	200	5,61	7,37	33,45	223,2	0,10	0,56	33,30	0,16	118,67	144,61	33,63	0,72
14М	Масло слив.порционнo	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
15М	Сыр порционнo	15	3,07	3,45	0,37	45,0	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
419К/сж	Кофейный напиток с мол.	180	4,01	2,95	12,01	84,93	0,02	0,08	9,00	0,00	114,67	81,00	12,60	0,12
	Батон йодированный	45	3,32	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90		0,70	9,20	29,25	5,40	0,54
			16,09	22,28	69,09	537,76	0,2	1,66	116,80	1,04	394,94	353,86	58,38	1,55

Сезон: осенне-зимний.  
Неделя: вторая.

День 7. Понедельник. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
71М	Огурец свежий порц	60	0,42	0,006	1,14	7,2	0,03	2,94	0	0,06	10,2	18,0	8,40	0,3
	Плов из мяса	200	21,64	26,51	37,61	476,3	0,11	4,60	9,10	3,23	25,52	269,4	49,95	2,08
	Какао с молоком	180	3,59	2,89	15,71	104,1	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,4	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
			28,81	29,80	73,78	681,6	0,22	8,08	18,22	3,82	158,04	42,94	101,15	4,18

Сезон: осенне-зимний.  
Неделя: вторая.

День 8. Вторник. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Помидоры св. порционные	60	0,66	1,12	2,28	14,4	0,03	15,00	0,00	0,42	8,40	15,6	12,00	0,54
239М/331М	Тефтели рыбные	60/30	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
312М/сж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
б/н/сж	Чай сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,00	0,00	0,00	0	5,1	7,7	4,2	0,82
	Хлеб йодированный	40	3,16	0,4	19,32	94,00	0,06	0		0,52	9,20	34,8	13,20	0,8
			17,7	13,89	63,93	444,51	0,41	43,55	39,5	3,75	107,14	271,74	88,51	4,05



Сезон: осенне-зимний.

Неделя: вторая.

День 9. Среда. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/					Минеральные вещества/мг/				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
222М	Яблоко	100	0,60	0,60	14,70	70,5	15,00		0,30	24,00	16,5	3,30				
	Пудинг из творога	140/20	21,32	13,56	40,83	371,79	1,89	87,61	0,51	192,12	274,38	1,36				
336М/сж	с фруктовым соусом															
	Чай с шиповником	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	0,19	3,00	0,85	0,18				
	Батон йодированный	45	3,32	1,26	23,13	117,54	0,07	0,90	0,70	9,20	29,25	0,54				
			25,41	15,49	92,05	617,92	0,21	67,79	1,7	228,32	320,98	5,38				

Сезон: осенне-зимний.

Неделя: вторая.

День 10. Четверг. Горячий завтрак.

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/					Минеральные вещества/мг/				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
71М	Помидор свежий	60	0,66	1,12	2,28	14,40	15		0,42	8,4	15,6	0,54				
269М/сж	Котлета свиного-гов.	90	13,94	15,57	12,9	247,73	0,18	20	0,68	12,93	147,88	2,26				
171М/сж	Каша гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29	0	0,60	15,93	201,68	4,51				
	Чай с лимоном	187	0,13	0,02	15,20	62,0	0,00	2,83	0,01	14,20	4,40	0,36				
	Хлеб йодированный	40	2,37	0,30	14,49	70,1	0,03	0	0,39	6,90	26,10	0,33				
			25,59	23,57	83,21	640,24	0,53	17,83	2,1	58,36	395,66	8,0				

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

День 11. Пятница. Горячий завтрак

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции /гр/	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/					Минеральные вещества/мг/				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
71М	Огурец свежий	60	0,42	0,006	1,14	7,2	0,03	2,94	0,06	10,2	18,00	0,3				
302М/сж	Рис отварной	160	4,09	3,29	42,97	217,8	0,05	0	0,27	6,13	88,24	0,59				
255М/сж	Печень по строгановски	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	2,47	23,79	226,57	4,79				
639М/сж	Хлеб йодированный	40	2,37	0,3	14,49	70,1	0,03	0	0,39	6,9	26,1	0,33				
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	29,0	111,2	0,006	0,4	0	25,2	0	0,6				
			20,24	12,49	94,43	565,71	0,34	26,4	3,19	72,22	358,91	6,61				



Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая

День 12. Суббота. Горячий завтрак

№ РЕЦЕПТ.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества/гр/			ЭЦ, ККЛ	Витамины/мг/				Минеральные вещества/мг/				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
120M/сж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,6	14,4	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37	
15M	Сыр порционо	15	3,07	3,45	0,37	45	0,01	0,12	34,5	0,08	150	96	6,75	0,15	
14M	Масло сливоч. порционо	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40	0,1	2,40	3	0	0,02	
	Батон	45	3,32	1,26	23,13	117,54	0,07	0,09	0	0,70	9,20	29,25	5,4	0,54	
379M	Кофейный напиток с мол.	180	3,51	2,7	15,55	97,09	0,02	0,71	9		112,29	81	12,6	0,13	
			14,65	18,17	55,99	443,94	0,15	1,52	97,9	1,13	250,17	227,4	41,4	1,21	